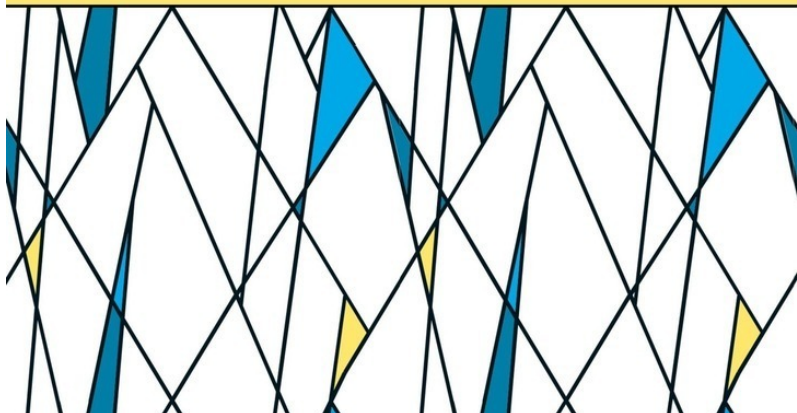


Светлана Викторовна  
Воронова

---

*Советы  
по экономии  
семейного  
бюджета*



# **Светлана Викторовна Воронова**

## **Советы по экономии семейного бюджета**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43200776](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43200776)*

*ISBN 9785005000477*

### **Аннотация**

В каждой семье свой собственный набор продуктов питания. Для поддержки чистоты и порядка в доме есть свой список товаров. Также семья имеет гардероб, который обновляет, пополняет. В этой книге можно узнать некоторые советы по экономии семейного бюджета.

# Содержание

Советы по экономии семейного бюджета

5

Конец ознакомительного фрагмента.

7

# **Советы по экономии семейного бюджета**

**Светлана Викторовна  
Воронова**

© Светлана Викторовна Воронова, 2019

ISBN 978-5-0050-0047-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Советы по экономии семейного бюджета

Стандартный список продуктов питания.

Продукты питания мы закупаем часто. Для планирования расходов на эти расходы нужно создавать стандартный список продуктов на неделю.

Зачем нужен такой список?

Запасы продуктов не будут заканчиваться внезапно, вынуждая лишний раз ходить в магазин. Если у вас получится чётко следовать списку, то вы не станете совершать импульсивные покупки и сэкономите деньги.

Список основан на заблаговременно составленном меню. Все продукты будут приготовлены вовремя, и вам не придется ломать голову над тем, куда деть остатки съестных припасов, чтобы они не испортились.

Зачем составлять меню?

Трудно определить, какие продукты нужны, если вы не знаете, что собираетесь готовить. Без меню список фактически будет взят с потолка, и среди недели придется постоянно что-то докупать. Возможно с непривычки разрабатывать недельное меню будет непросто, и вы подумаете, что лишняя трата времени. Но только представьте, какие преимущества вы получите! Во-первых, автоматически решит-

ся основная задача – закупка продуктов на неделю. Список станет простым перечислением ингредиентов блюд, внесённых в меню. Во-вторых, вспомните, что тысячи хозяек ежедневно ломают голову над тем, что приготовить сегодня. Перебирают рецепты, а затем идут в магазин, потому что в холодильнике не хватает какой-нибудь мелочи. Вы можете избавиться от этих хлопот. Рацион станет более разнообразным, так как вряд ли вы захотите заранее планировать одинаковые ужины в виде макарон и салата. Вы научитесь готовить новые блюда.

Наконец, меню поможет проанализировать, насколько ваше питание правильное и сбалансированное.

Как часто требуется составлять списки?

Вряд ли у вас получится один раз составить собственный стандартный список продуктов на неделю и забыть об этом. Во-первых, не будете же вы постоянно готовить одни и те же блюда! Во-вторых, иногда люди отмечают праздники и сидят на диетах, что требует корректировки обычного перечня. В-третьих, летнее меню отличается от зимнего.

Виды списков.

Многое зависит от того, есть ли у вас привычка делать запасы и заготовки, замораживаете ли вы овощи и фрукты с лета, делаете ли соленья и варенья, готовите ли домашние полуфабрикаты, закупаете ли мешками впрок сахар, крупы и картофель и т. д.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.